

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
แบบทั่วไปมาเป็นบริโภคอาหารชีวจิต

ชื่อผู้เขียน นางสาววรรณวิไล ลักขณาเดช

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร.ศักดา พริงลำภู	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ ภู่วิภาดาบรรณ	กรรมการ
ศาสตราจารย์ ดร.ไมตรี สุทธิจิตต์	กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไปมาเป็นบริโภคอาหารชีวจิต ในกลุ่มผู้บริโภคอาหารชีวจิต อาสาสมัคร 50 คน ถูกเลือกแบบเจาะจงจากกลุ่มบุคคลที่บริโภคอาหารชีวจิตในชมรมชีวจิตเชียงใหม่ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ และค่าไค-สแควร์

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง อายุอยู่ในระหว่าง 31-40 ปี มีสถานภาพสมรส จบการศึกษาระดับปริญญาตรี และมีอาชีพรับราชการ มีรายได้อยู่ในระหว่าง 12,001-20,000 บาทต่อเดือน นับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว วัตถุประสงค์ในการเลือกบริโภคอาหารชีวจิต ก็เพื่อทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี ระยะเวลาที่รับประทานอาหารชีวจิตอยู่ในระหว่าง 1-2 ปี สารอาหารที่เน้นในการบริโภคส่วนใหญ่จะเป็นวิตามิน ชอบอาหารที่มีรสจืด โดยมากนิยมทำอาหารเพื่อบริโภคเอง และวิธีปรุงนิยมใช้วิธีอบ ตุ่น นึ่ง

ได้ทำการศึกษปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไปมาเป็นบริโภคอาหารชีวจิตของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า วัฒนธรรมและค่านิยมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) กับความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต ด้านการสนับสนุนจากกลุ่มอ้างอิง ส่วนใหญ่จะได้รับการสนับสนุนจากผู้ที่มีประสบการณ์ ร้อยละ 80 จากผู้ใหญ่ที่นับถือ ร้อยละ 70 และจากเพื่อนร่วมงาน ร้อยละ 62.0 ด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารที่มีผลต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไปมาบริโภคอาหารชีวจิต ส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารมาจากการพูดคุยกับผู้มีประสบการณ์ ร้อยละ 88.0 ผู้มีความรู้ด้านอาหารชีวจิต ร้อยละ 84.0 การเข้าร่วมประชุมวิชาการ ร้อยละ 68.0 และการเข้าร่วมประชุมของชมรมชีวจิต ร้อยละ 64.0 และรายการโทรทัศน์ ร้อยละ 62.0 ตามลำดับ

ได้ทำการศึกษาปัจจัยภายในที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไปมาบริโภคอาหารชีวจิตของกลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคอาหารชีวจิตด้วย พบว่า พื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหาร ซึ่งประเมินโดยการวัดระดับคะแนนความรู้ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจะมีคะแนนอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 14.0 ระดับปานกลาง ร้อยละ 54.0 และระดับต่ำ ร้อยละ 32.0 ตามลำดับ ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง และความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต ด้านทัศนคติ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติกับความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ด้านสุขภาพ ร้อยละ 88 ของกลุ่มตัวอย่างเคยเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารชีวจิต ( $p < 0.05$ ) พบว่าในอดีตก่อนเปลี่ยนมาบริโภคอาหารชีวจิตสุขภาพร่างกายแข็งแรง ร้อยละ 64.0 สุขภาพไม่ดี (มีโรคประจำตัว) ร้อยละ 36.0 โดยแบ่งกลุ่มโรคประจำตัวได้ 4 กลุ่ม กลุ่มโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 50.0 กลุ่มโรคมะเร็ง ร้อยละ 22.2 กลุ่มโรคเบาหวาน ร้อยละ 22.2 และกลุ่มโรคหัวใจ ร้อยละ 5.5 หลังจากเปลี่ยนมาบริโภคอาหารชีวจิตแล้วปัจจุบันสุขภาพร่างกายดีขึ้น ร้อยละ 96.0 ไม่ดีขึ้นเลย ร้อยละ 2.0 มีโรคแทรกซ้อน (โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน) ร้อยละ 2.0 และยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกวิธีการรักษาโดยการบริโภคอาหารชีวจิตควบคู่ไปกับการใช้ยาแผนปัจจุบัน และกลุ่มตัวอย่างที่มีสุขภาพดีขึ้นอาจเป็นเพราะการใช้ยาแผนปัจจุบันตามที่แพทย์สั่ง พร้อมกับการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกกับโรค และการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จึงทำให้สุขภาพร่างกายของกลุ่มตัวอย่างดีขึ้น ทั้งยังยับยั้งและชะลอการเกิดโรคขึ้นด้วย

จากการศึกษาในครั้งนี้อาจสรุปได้ว่าปัจจัยสำคัญที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคอาหารจากแบบทั่วไปมาเป็นบริโภคชีวจิตก็คือ สุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง การได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มอ้างอิง และแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับชีวจิต

**Independent Study Title** Factors Affecting Food Consumption Behaviors from General Food to Chevajit Food

**Author** Miss Wanvilai Lakkhanadech

**M.S.** Nutrition Education

**Examining Committee**

Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo Chairman

Assoc. Prof. Dr. Somsak Phuvipadawat Member

Prof. Dr. Mitree Suttajit Member

### ABSTRACT

The purpose of this study was to study the factors affecting food consumption behaviors from General food to Chevajit food of people who consumed Chevajit food. Fifty volunteer subjects were specific selected from consuming Chevajit food at Chevajit Chiang Mai Club. The data were collected by a questionnaire and were analyzed by using percentage and Chi-square.

The results showed that most of them were female with the age of 31-40 years old. They were married and finished in bachelor's degree. They were government officer and their income was between 12,001-20,000 bath/month. They were Buddhist and had not any diseases. The objective of consuming Chevajit food was to make them healthy. The duration of time for consuming Chevajit food was between one to two years. Regarding to nutrients intake, they focused on vitamins. They preferred insipid food taste. Most of them liked to cook by themselves. The favorite methods for cooking were baking and steaming.

The external factors affecting food consumption behaviors from general food to Chevajit food were studied. Culture and value had association significantly ( $p < 0.05$ ) with the frequency of consuming Chevajit food. For the supportive reference groups, they were supported to consume Chevajit food by experienced ones (80%), respective adults (70%) and friends (62%). Regarding to the information received which affected food consumption behaviors from General food to Chevajit food, 84.0% of subjects got the information form the ones who had knowledge of Chevajit. 88.0%, 68.0% and 64% of subjects got the information

by talking with the experienced one, attending in an academic meeting or Chevajit meeting respectively. 62.0 of them received the information by watching television.

The internal factors affecting food consumption behaviors from General food to Chevajit food of subjects were also studied. The basic knowledge of food consumption of these subjects were evaluated. It was found that 14%, 54% and 32% of them were in high, moderate and low levels of knowledge respectively. There was no any association between the levels of knowledge and the frequency of consuming Chevajit food. For attitude about General food and Chevajit food, there was significant association ( $p < 0.05$ ) between some attitudes and the frequency of consuming Chevajit food. For health, 88% of them had their body annual checked. There was association significantly between alcohol consumption of subjects and frequency of consuming Chevajit food ( $p < 0.05$ ). Before consuming Chevajit food, subjects had good health (84%) and had diseases (36.0%) The diseases were divided into 4 groups, that was 50% had high blood pressure, 22.0% had cancer, 22.2% had diabetes and 5.5% had heart disease. After consuming Chevajit food, 96.0% had better health, 2.0% was not better and 2.0% had some diseases (high blood pressure, diabetes). It was also found that they chose the treatment by consuming Chevajit food with modern medicine. Their health were better. This might be due to they took the medicine as the doctors prescribed, consumed suitable food and did the exercise regularly. These made them to have good health and to stop or to delay having diseases.

From this study it might be concluded that the important factors affecting food consumption behaviors from General food to Chevajit food were their health, the support from the reference groups and the sources of information about Chevajit.